

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

La dott.ssa PUCCI ROMANO

Dermatologa docente presso la Scuola di Specializzazione in Dermatologia e Venerologia dell'Università di Tor-Vergata, Roma

Da sempre, la capigliatura rappresenta un elemento fondamentale della personalità, sostegno della bellezza, del fascino e della seduzione, soprattutto delle donne.

L'aspetto dei capelli può essere indicatore del benessere psico-fisico di una persona?

Certamente sì. I capelli, come la pelle, con i loro problemi, possono essere la spia di problemi interni ben più complessi (disturbi endocrini, carenze di minerali, anemia, depressione, stress).

Nella salute dei nostri capelli, quanto incide la genetica, quanto incide lo stile di vita che conduciamo tutti noi e quanto la psiche?

Per mantenere una capigliatura sana è importante innanzitutto una buona alimentazione, ricca di frutta, verdura e altri cibi che contengono vitamine; inoltre la carne è molto importante perché il necessario assorbimento del ferro è favorito da alcuni aminoacidi (componenti delle proteine) presenti esclusivamente nella carne; Quindi sicuramente per la bellezza dei nostri capelli bisogna assumere via orale vitamine e Sali minerali; è importante evitare il fumo in quanto la nicotina si deposita a livello dei capelli e li danneggia, favorendo la caduta.

Molte persone lamentano la perdita di capelli, soprattutto in questo periodo, nella stagione autunnale, perchè?

Per due motivi principali:

- 1) per effetto del danno solare che si è ricevuto durante l'estate;
- 2) perchè il ciclo del capello è sincronizzato anche con le variazioni stagionali: infatti in primavera ne crescono di più per proteggere meglio la cute della testa (che sarebbe una sede cutanea troppo esposta alle radiazioni solari) durante l'estate (periodo di massima insolazione); in autunno, in preparazione di un periodo di ridotta insolazione, l'inverno, i capelli in eccesso vengono eliminati. In autunno il numero di capelli che ciascuno di noi perde giornalmente aumenta. Dai 50-60 capelli si può passare a circa 100 capelli al giorno, anche di più in alcuni soggetti. Alcuni studi indicano che fra le cause di questa aumentata caduta autunnale può essere importante l'esposizione al sole durante l'estate. Vi sono alcuni individui che oltre al picco di caduta autunnale hanno anche un picco primaverile. Non sempre dunque un'aumentata caduta dei capelli è sinonimo di calvizie o di altre malattie dei capelli. Per questo è importante che un'aumentata caduta dei capelli venga sempre valutata dal medico specialista che può effettuare una corretta diagnosi.

Ma quando la caduta dei capelli deve farci preoccupare? Da cosa ce ne accorgiamo?

Quando ci si accorge che la quotidiana perdita dei capelli non rientra nella normalità e i capelli sul cuscino o sul pettine sono decisamente troppi. Una diagnosi tempestiva è indispensabile per individuare le cause della caduta ed affrontare la strategia più efficace. Ci sono vari tipi di problema: la forma di gran lunga più comune è

l'alopecia androgenetica: la caduta dei capelli si concentra nella zona frontale e superiore del capo. Inizia con la stempiatura e l'attaccatura dei capelli arretra. I capelli non cadono improvvisamente ma il diradamento è lento e irreversibile. I capelli appaiono subito deboli, sottili, perdono lucentezza e consistenza.

Il sesso femminile non è immune da questo problema, soprattutto dopo la menopausa. Poi ci sono forme più rare: alopecia areata, caratterizzata da chiazze tondeggianti prive di capelli; alopecia cicatriziale, porta alla formazione di aree prive di capelli e di ghiandole sebacee e la pelle appare sottile e dura., come una cicatrice.

Ci sono esami diagnostici che possiamo fare per conoscere lo stato di salute dei nostri capelli?

Essendo, come abbiamo visto, i nostri capelli spia della salute del nostro organismo la prima cosa da fare è un normale esame del sangue completo, poi soprattutto nelle donne un'attenta valutazione endocrina, quindi il quadro ormonale e riproduttivo, valutare attentamente la funzionalità tiroidea. In ultimo va fatta un'attenta Annesi clinica del paziente: valutazione psichica, le malattie infettive avute (varicella, mononucleosi...) i farmaci che ha assunto o assume (cortisonici...).

Dopodiché si effettua una valutazione ecografica/dermoscopica del cuoio capelluto e dei capelli.

Comunque voglio ricordare una cosa importante che l'esame del capello è anche tossicologico (si può vedere se un individuo assume droghe o farmaci anche dal capello). I capelli assorbono le polveri sottili presenti nell'aria (piombo-Cadmio-arsenico-rame): attraverso la cuticola del capello, tutte le sostanze che formano lo smog i derivanti chimici dispersi nell'ambiente, i residui di fertilizzanti e pesticidi che si trovano nell'acqua con la quale laviamo i nostri capelli dalla cuticola(lo strato più esterno) passano all'interno del capello intossicandolo. Bisognerebbe evitare il fumo in quanto la nicotina si deposita a livello dei capelli e li danneggia.

Avere i capelli grassi o i capelli secchi può dipendere anche da ciò che mangiamo?

Per certi versi sì, ma non è così consequenziale. Per esempio, la seborrea può essere legata all'abuso alimentare di farine semplici (tipo 00) che eccitano la produzione di insulina e, di conseguenza, aumentano la produzione degli androgeni. Ma è un meccanismo molto più complicato di quello che sembra.

Il taglio rinforza i capelli?

No, ma eliminando le punte usurate i capelli sembrano più corposi. I capelli corti hanno però il vantaggio di essere meno esposti al rischio di trauma fisico rispetto a quelli lunghi, cioè spezzarsi o annodarsi durante la pettinatura.

I nostri capelli quanto crescono in media in un mese?

Di solito il capello si allunga in media circa 1 cm al mese, brevemente possiamo sintetizzare che i nostri capelli hanno un ciclo di vita caratterizzato dal numero 3. Mi spiego meglio. I capelli crescono per tre anni, riposano per tre mesi e cadono per tre settimane.

Lavare i capelli tutti i giorni può danneggiarli?

No, se lo shampoo è sufficientemente delicato e quindi non aggredisce il fusto e la cute, è utile utilizzarlo di frequente, perchè il sebo e lo sporco che si accumulano sul cuoio capelluto, lo occludono ed hanno un'azione proinfiammatoria, inoltre stimolano l'ulteriore produzione di sebo. Non ci si lavano i capelli con "una cosa qualsiasi" o con detergenti aggressivi senza subirne le conseguenze: la cuticola del fusto pilare (molto fragile)

diventa a scaglie, si "abrade", i capelli, rugosi, diventano mal pettinabili, si spezzano o si sgretolano (tricoptilosi distale = doppie punte) alle estremità, il cuoio capelluto diventa arrossato e pruriginoso.

Con il progredire della cosmesi, alla funzione principale dello shampoo che è di pulire i capelli ed il cuoio capelluto (senza danneggiarli), si sono aggiunti progressivamente altri imperativi: abbellimento dei capelli mediante un apporto di brillantezza (il principale rimprovero fatto al sapone e di rendere opaco e "spento" il capello con depositi di calcio e di magnesio che lo fanno sembrare polveroso), pur lasciando i capelli soffici e morbidi, "gonfi", facili da districare e da pettinare. In definitiva, a meno che ci si trovi a dover affrontare una problematica o una patologia molto specifica, invitiamo a effettuare la scelta dello shampoo con molta cura, provando e alternando differenti shampoo, individuando quello che si adatta nel modo migliore ai nostri capelli, che lascia il nostro cuoio capelluto pulito senza aggredirlo, soprattutto dopo un uso prolungato. Pertanto quello che può essere uno shampoo apprezzatissimo da molti, può rivelarsi inadatto al nostro tipo di capello.

Le tinte, i coloranti, i colpi di sole, e tutti i trattamenti dove il capello viene schiarito o scurito mediante colorazione possono causare dei danni ai capelli ?

Le tinte, sia quelle di derivazione chimica sia quelle naturali, presentano sempre un certo grado di nocività e possibilità di sensibilizzazione allergica, ma se eseguite da esperti e utilizzando prodotti di buona marca, non sono certo da sconsigliare! Spesso alcune reazioni a tali procedimenti, non sono altro che acutizzazioni di problemi dermatologici preesistenti (dermatite Seborroica, Psoriasi; altro).

La dermatite seborroica, cioè quando il cuoio capelluto si squama con delle antiestetiche crosticine bianche, come si può curare?

Giusta alimentazione (priva di grassi animali, pochi formaggi, molto pesce), shampoo delicati, integratori alimentari a base di Biotina e vitamine del gruppo B, omega3/6/9, controllo dello stress, attenzione agli scarti termici, possono contenerla egregiamente.

La dermatite seborroica è una dermatite che colpisce principalmente zone come il cuoio capelluto, la faccia, il torace e il condotto uditivo. In particolare, le zone ricche di ghiandole sebacee della pelle hanno una maggiore probabilità di essere colpite. maggior parte dei casi la dermatite seborroica può essere correlata a tre differenti condizioni tutte e tre reciprocamente interconnesse: lo stress emotivo, l'iperinsulinemia e le intolleranze alimentari. Per cominciare una situazione di stress emotivo può essere alla base di manifestazioni tipiche della seborrea che quindi è sempre da interpretare come l'espressione di una nostra difesa individuale. Un'altra condizione come l'iperinsulinismo alimentare è spesso fonte di manifestazioni seborroiche, a causa della azione ormonale indotta dall'aumento dell'insulina; un diverso modo di mangiare carboidrati, attento al controllo dei picchi glicemici e conseguentemente dell'aumento della concentrazione di insulina nel sangue può aiutare tantissimo chi soffre di seborrea. Il trattamento della dermatite seborroica del cuoio capelluto prevede l' utilizzo di shampoo con azione sebo-regolatrice, allo zinco-piritione o al solfuro di selenio associati a terapie topiche a base di corticosteroidi o a base di ketoconazolo.

Quindi dott. ssa Romano possiamo concludere che anche i nostri capelli come altri organi del nostro organismo si ammalano?

Sì, i nostri capelli come molti organi del nostro corpo si ammalano e hanno bisogno di cure. Diciamo che la salute dei capelli dipende sempre dal nostro stato di salute generale, bisogna distinguere sempre da malattia del cuoio capelluto e malattia del capello, l'una è la conseguenza dell'altra e viceversa. Mediamente un essere umano possiede da 100 mila a 150 mila capelli, tra le sostanze che compongono i capelli c'è la cheratina, una sostanza proteica. La cheratizzazione è regolata da ormoni, fattori genetici, e vitamine.